



AUTTAMISEN ILOA

Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas



AUTTAMISEN ILOA

Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas

ELÄKELIITTO RY
KALEVANKATU 61
00180 HELSINKI
PUH. (09) 7257 1100
WWW.ELAKELIITTO.FI



Ulkoasu ja taitto: Kati Rosenberg
Kuvat: Pixoi
Paino: Multiprint 2010
ISBN 978-952-9880-70-6

AUTTAMISEN ILOA

PALVELEVAN VAPAAEHTOISTOIMINNAN OPAS

SISÄLLYS

Lukijalle	4
1. Apuna ja tukena	6
2. Halusta auttaa	7
3. Monta tapaa tukea	9
4. Vapaaehtoisen periaatteet	16
5. Yhteistyötä ja ihmissuhteita	19
6. Ja sitten toimimaan!	22
6.1. Helposti liikkeelle	22
6.2. Monen roolin vastaava	25
6.3. Vapaaehtoiselle löytyy tukea	28
7. Aitoja ja miellyttäviä tapaamisia	30
8. Voimaa omaan elämään	33
Lähteet	36
Liitteet	37
Omia muistiinpanoja	46

LUKIJALLE

Ihmiset ovat auttaneet toisiaan kautta aikojen sen kummemmin asiaa pohtimatta. Ajat muuttuvat, ja nykyään ihmiset tarvitsevat kutsumuksen ja välittämisen lisäksi tukea ja tietoa vapaaehtoistoiminnasta sekä omasta jaksamisesta – vaikka halu auttaa, tukea ja jakaa kanssaeläjiemme iloja ja suruja olisi kuinka suurta.

Eläkeliiton olemassaolo perustuu vapaaehtoiselle kansalaistoiminnalle. Palvelevalla vapaaehtoistoiminnalla on siinä oma merkittävä osansa. Työtä on tehty koko liiton historian ajan, vuodesta 1970 asti. Lähes kaksikymmentä vuotta sitten vapaaehtoistointaan voitiin keskittyä uudella, tavoitteellisella tavalla, kun Raha-automaattiyhdistys myönsi Eläkeliiton historian ensimmäisen projektirahoituksen juuri tämän toiminnan kehittämiseen. Toiminta on edennyt poikkeuksellisen hyvin. Helppoa se ei aina ole ollut eikä tule olemaan: ihmisten tuen ja samalla vapaaehtoistointaan tarve kasvaa ja muuttuu yhä haastavammaksi.

Järjestömme iäkkäät vapaaehtoiset ovat käytännön toiminnallaan työstäneet Auttamisen iloa -oppaan. Arkiviisas opas perustuu vapaaehtoisten omiin kokemuksiin ja kuvauksiin. Oppaaseen on koottu vastauksia ja käytännön ratkaisuja kysymyksiin, joita vapaaehtoiset ovat esittäneet tai jotka ovat nousseet esille erilaisissa tilanteissa ja koulutuksissa.

Tämän oppaan sivuilla juhlii arki. Opasta voidaan hyödyntää yksin tai ryhmässä sellaisenaan tai soveltaen myös muissa järjestöissä ja yhteisöissä.

Jokaisella tarinalla on alkunsa. Niin on Auttamisen iloa -oppaallakin. Sitä ryhdyttiin kokoamaan, kun Vanhustyön keskusliiton hallitus myönsi Taimi Turtiaisen rahastosta apurahan opasta varten. Kiitokset Vanhustyön keskusliitolle, järjestömme vapaaehtoisille sekä oppaan toimittaneille työntekijöillemme!

Oppaaseen kannattaa tutustua ja selvittää itselleen, miten ”entivanahanen nisu” ja ajatuksia hännävä toteamus ”suapihan tuo ies vaehtoo pari sanna tällä viisiin” liittyvät vapaaehtoistoimintaan. Löytämisen ja oivaltamisen iloa!

Jukka Salminen
Toiminnanjohtaja

1. APUNA JA TUKENA



Palveleva vapaaehtoistoiminta on ihmisen kohtaamista ja auttamista tavallisen ihmisen taidoin.

Mitä?

Ihmisen kohtaamista, ajan antamista, välittämistä, yhdessä tekemistä ja olemista.

Kuka?

Kuka tahansa meistä.

Milloin?

Milloin vain, satunnaisesti tai viikoittain.

Missä?

Vapaaehtoistoiminnalle ei ole rajoituksia. Se onnistuu vaikkapa kotona, kylällä tai kuntopolulla.

Kenelle?

Kenelle tahansa tukea ja seuraa tarvitsevalle oman perheen ulkopuoliselle.

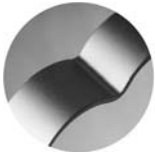
Miksi?

Auttamisen halusta ja ilosta, sillä apua tarvitaan.

Miten?

Tavallisen ihmisen taidoin, palkatta ja omalla ajalla.

2. HALUSTA AUTTAA



Vapaaehtoistoiminnalla on aina kaksi puolta: antaminen ja saaminen. Sanasta ”vapaaehtoistointa” tulee ensimmäisenä mieleen toisen auttaminen ja muiden hyväksi toimiminen. Vapaaehtoistoiminnassa myös tekijä saa aina jotakin itselleen. Toiminta tuo hyvän mielen, ryhmään kuulumisen tunteen ja mielekästä ajankulua arkeen.

Jokaisella ihmisellä on omat syynsä ja motiivinsa lähteä mukaan vapaaehtoistointaan:

Auttamisen halu

- halu auttaa muita ihmisiä
- halu auttaa toista, saman kokenutta
- halu auttaa, koska on itse joskus saanut apua

Tekemisen tahto

- mielekästä ja hyödyllistä tekemistä
- tarpeellisuuden tunnetta
- vastapainoa muulle elämälle
- uuden oppimista
- mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen

Yhdessäolo

- ryhmään kuulumista
- yhteistä tekemistä
- uusia ystäviä ja tuttavuuksia

Vapaaehtoisuus antaa paljon. Moni olisi halukas osallistumaan vapaaehtoistointaan, jos vain tietäisi, missä ja miten toiminnan voisi aloittaa.

Kun toiminta alkaa kiinnostaa, mukaan kannattaa pyytää myös ystäviä. Vapaaehtoisena voi toimia myös pareittain tai ryhmässä.

*Jo lapsuudesta löydän vapaaehtoistyöni juuret,
silloin ihmisillä auttamiseen oli halut suuret.
Yhteistoimin silloin työtä tehtiin,
puitiin viljelyhteet kauniit, nousi maasta perunat ja nauriit.
Yhteistyötä riitti riihessä sekä tuvassa,
sillä yhteistä oli myöskin usein keitto mikä kiehui padassa.
Surun sekä ilon juhlat yhteisvoimin laitettiin,
lohdutukseen kauniit sanat sydämistä löydettiin.
Tuo myötäelämisen jalo taito, oli silloin tosi aito.
Näin puolittuivat suuret surut
suuremmiksi kasvoi pienet onnenmurut.
Muistetaan:
Huomaammehan aina toisen ihmisen lähellä tai
kaukana, joka saattaa jollain lailla juuri meidän
apuamme tarvita.*

*Raija Mikkola
Eläkeliiton Kymenlaakson piiri*

3. MONTA TAPAA TUKEA



Eläkeliiton vapaaehtoistoiminta on hyvin monipuolista. Toiminta kirjataan palvelevan vapaaehtoistoiminnan korttiin (liite 2). Siinä toiminta on jaettu viiteen muotoon:

1. Kotivierailut
2. Laitosvierailut
3. Asiointiapu
4. Puhelinkontaktit
5. Muu vapaaehtoistoiminta



ESIMERKKEJÄ PALVELEVAN VAPAAEHTOISTOIMINNAN ERI MUODOISTA

Seuraaville aukeamille on koottu esimerkkejä ja vapaaehtoisten omia ajatuksia tavoista auttaa. Niistä jokainen voi löytää itselleen sopivat. Esimerkit auttavat myös kortin täytössä.

Kotivierailut

- kodeissa vieraileminen (esim. yksinäisen vanhuksen luona käyminen, omaishoitoperheessä vierailu)
- ääneen lukeminen, radion kuunteleminen ja television katseleminen yhdessä
- keskusteleminen, kuunteleminen
- käsitöiden tekeminen yhdessä, leipominen, muut harrastukset
- pienet askareet, kotitöiden tekeminen yhdessä (esim. verhojen valitseminen, ruoanlaitto, pussilakanoiden tai lampun vaihtaminen)

”Naapurisa assuu yksinäinen ikämies. Minä käyn sitä kahtomasa sillon tällön ja keitämmä kahavit ja raataamma.”

”On se sentää kiva et joku muuki joskus kuuntelee tota Alma ko se bruukka joka päiv puhel noit samoi asioi ja sit ku ei joka ikine päiv jaksais kattoo sitä sama albumi.”

”Myö tehään Lainan kansa sukkia myyjäesiin. Laina tekköö varret ja minä tien terät.”

”Kerran talavesa me leivotaan Aunen kans yhesä entivanahasta nisua ja syksyllä käyvvään puolukasa. Aune istuu kannon nokasa ja minä poimin. Tämmösiä ne on ne pienet askareet.”

Laitosvierailut

- vanhainkodeissa, sairaaloissa ja palvelutaloissa vieraileminen (yksittäisen ihmisen luona, useamman ihmisen tapaaminen kerralla)
- ryhmän ohjaaminen tai toiminnan järjestäminen laitoksen asukkaille (esim. muistelu-, tai tuolijumpparyhmä, laulu- tai askartelutuokio)
- koulu- ja päiväkotivierailut (esim. mummo- ja vaaritoiminta)

”Met porukala käyhmä laulattamasa vanhhainkodin asukhaita.”

”Entinen naapuri on vuodeosastolla. Käyn katsomassa häntä silloin tällöin.”

”Minnoun vetänä Tarinatuppoo Palavelutalon kerho- huoneella joka toenen viikko. Siellä myö asukkaihen kansa porukalla muistellaan vanahoja aekoja ja ihan luvan perästä.”

”On tosi kiva, kun luokkamummomme ja -vaarimme Eila ja Lauri vierailevat luokassamme ja kertovat tarinoita ajoista, jolloin meitä ei vielä ollut.”

Asiointiapu

- kaupassa, postissa, apteekissa, kahvilassa, kirjastossa tai muilla asioilla käynti
- saattamisapu (esim. matkustaminen lääkäriin, kampaajalle, kirkkoon tai harrastuksiin)
- yhdessä ulkoileminen

”Minä kään Hiliman kaverina kutomapiirissä. Hiän suap kyyvin ja kaverin ja ompahan minullae syy lähtee liikkeelle.”

”Otan naapurin Jussin kyytiini, kun menen perjantaisin kylille asioille. Siinähan sitä menee samassa kyydissä kaksikin miestä.”

”Olema sopihnet Maijan kansa tapaamisen kahavillaan kuukauen ensimmäiseksi perijantaiksi. Maija on äskettäin jäähny yksin. Siinä kahahvittelun lomasa Maija kerhtoo sitten huohliaan.”

”Perjantaisi mä käy sauvakävelyl Einon kans. Raitis ulkoilma piristä ja siin samal voi vaihtaa kuulumissi.”

Puhelinkontaktit

- puhelut (esim. tuettaville tai yksinäisille vanhuksille)
- auttavassa puhelimessa toimiminen
- puhelinrinkitoiminta
- yhteydenpito sähköpostin tai internetin kautta

”Soitan naapurikylässä asuvalle yksinäiselle vanhukselle kerran viikossa tarkistaakseni, mikä tilanne on.”

”Käyn vapaaehtoisena päivystämässä tunnin kuukaudessa paikkakunnallamme toimivassa auttavassa puhelimessa.”

”Minnoun sähköpostilla kirjutellu ulukomaelle, kun siellä assuu entinen nuapur. Sillä kun ei ou kettään juttukaveria, niin suapihan tuo ies vaehtoo pari sanno tälläviisiin.”

Muu vapaaehtoistoiminta

- toiminta Mummon Kammarissa, vapaaehtois-toiminnan keskuksessa tai vastaavassa
- ryhmien ohjaaminen muille kuin laitosten asukkaille

”Mä pirä yhdistyksen jäsenil liikuntaryhmä koulu jumppasalis lauantaisi.”

”Minä käyn vapaaehtosena seurakunnan mummun kamarisa vetämäsä ohjelmaa asiakkaille.”

”Minnoun ohjanna semmosta kulttuur´aiheista opintoryhme kerran kuussa.”

TÄRKEÄ KORTTI

Palvelevan vapaaehtoistoiminnan korttia kannattaa täyttää, sillä



- kortti on yksi keino osoittaa vapaaehtoistoiminnan tärkeys koko yhteiskunnassa.
- täytetty kortti on myös hyvä todiste silloin, jos vapaaehtoistoiminnan vakuutukselle on käyttöä.
- kortti auttaa vapaaehtoista seuraamaan auttamisen määrää ja ehkäisee näin uupumusta.
- korttien pohjalta kerätään tilastot ja ne tekevät vapaaehtoistoiminnan näkyväksi. Numeroilla on merkitystä, kun vapaaehtoistointaan haetaan rahoitusta ja suunnitellaan koulutusta.

Kortti palautetaan oman yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavalle sen täytyttyä tai viimeistään vuoden lopussa. Mikäli yhdistykseen ei ole nimetty vapaaehtoistoiminnan vastaavaa, kortti palautetaan yhdistyksen sihteerille. Kortti kannattaa palauttaa, vaikka merkintöjä olisi vain yksi.

Huomio!

Kaikkia liitteinä mainittuja lomakkeita ja kortteja voi tilata Eläkeliihosta, puh. (09) 7257 1100.

VINKKI ►

- Voit tehdä kortistasi oman näköisen kirjaamalla kortin kanteen ajatuksiasi vapaaehtoistoiminnasta, esimerkiksi:
”Hymy on paras kiitos”
”Ihminen ihmiselle”
”Antaessaan saa”
- Vuoden lopussa yhdistys voi arpoa kortin palauttaneiden kesken palkintoja, esimerkiksi kahvipaketteja, pyyhkeitä tai uimahallilippuja. Pienikin huomioiminen kannustaa täyttämään korttia!

POHDITTAVAKSI

- Mikä motivoi sinua palvelevan vapaaehtoistoiminnan kortin täyttöön?
- Miten yhdistys voi muistaa vapaaehtoistoiminnan kortin täyttäneitä?
- Mitkä toimintamuodoista koet omiksesi? Mitä teet jo ja mitä voisit harkita tekeväsi?
- Mikä on vapaaehtoistoiminnan tunnuslauseesi?

4. VAPAAEHTOISEN PERIAATTEET



Vapaaehtoistoimintaa ohjaavat yleiset säännöt ja periaatteet. Toimintaan osallistuvien on hyvä pohtia niitä yksin tai yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa: mitä ne käytännössä merkitsevät ja miten niitä voi itse noudattaa.

Vapaaehtoisuus

Vapaaehtoistoiminta on omasta halusta lähtevää toisen ihmisen auttamista ja tukemista. Apua voi antaa kerran, tilapäisesti, satunnaisesti tai säännöllisesti. Vapaaehtoisella on oikeus valita tehtävänsä ja sitoutua siihen itselle parhaiten sopivaksi ajaksi. Hänellä on myös oikeus kieltäytyä tehtävästä tai lopettaa auttaminen, jos se ei enää sovi hänelle.

Tavallisena ihmisenä

Vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Hän on mukana omana itsenään, omine elämäkokemuksineen. Vaikka hänellä olisi ammatillista koulutusta, vapaaehtoinen ei koskaan korvaa ammattilaisia. Hän ei tee kotihoidon tehtäviä eikä esimerkiksi lomita omaishoitajaa.

Autettavan ehdoilla

Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on tukea ja edesauttaa lähimmäisten hyvinvointia sekä arjessa selviytymistä avuntarvitsijan ehdoin. Vapaaehtoinen parantaa autettavan elämänlaatua. Samalla hän kunnioittaa autettavan itsemääräämisoikeutta ja valintoja. Vapaaehtoinen ei tee päätöksiä autettavan puolesta. Avuntarvitsijalla on oikeus valita vapaaehtoisekseen kenet haluaa ja oikeus halutessaan lopettaa suhde.

Tasa-arvoisuus

Vapaaehtoistoiminta on vuorovaikutusta, jossa keskeistä on ihmisten välinen kunnioitus. Sekä auttaja että autettava ovat tasa-arvoisia keskenään. Kaikki autettavat ja auttajat ovat ihmisinä yhtä arvokkaita.

Luottamuksellisuus

Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Hän ei saa kertoa toisen asioista ulkopuoliselle ilman asianomaisen suostumusta. Vaikeissa tilanteissa vapaaehtoinen voi kuitenkin kääntyä ammattilaisten puoleen ja pyytää heiltä apua tilanteen selvittämiseen vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen.

Luotettavuus

Vapaaehtoisuudesta huolimatta toiminta edellyttää sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä. Tehdään se, mitä on sovittu ja niin hyvin kuin osataan. Omat voimat on arvioitava niin, ettei tule luvanneeksi enempää kuin mihin aika riittää ja voimat yltävät. Aluksi on hyvä luvata vähemmän, jotta voi varmasti pitää lupaamansa.

Palkattomuus

Vapaaehtoinen ei saa toiminnastaan rahallista tai muuta aineellista korvausta.

Oikeus tukeen ja ohjaukseen

Vapaaehtoisia tulee tukea ja rohkaista tärkeässä toiminnassa. Eläkeliiton eettisissä ohjeissa todetaan, että kun järjestö on sitoutunut vapaaehtoistoimintaan tai muuhun palvelutoimintaan, sen tulee tukea sitä tekeviä.

POHDITTAVAKSI:

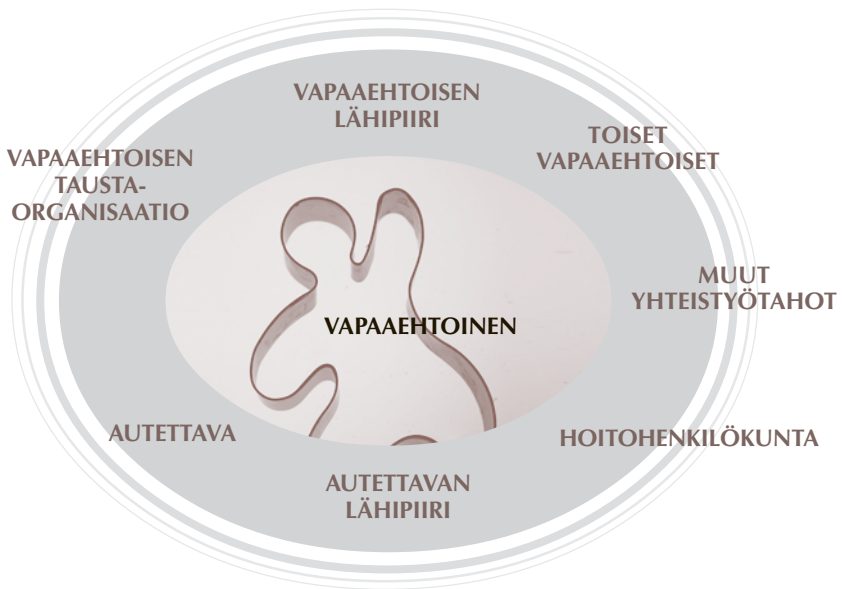
- Nouseeko mieleesi muita periaatteita, jotka voisivat olla tärkeitä vapaaehtoistoiminnassa?
- Mitä periaatteista on helppo noudattaa? Mitkä ovat vaikeampia?
- Miten periaatteet näkyvät auttamisessa?

5. YHTEISTYÖTÄ JA IHMISSUHTEITA



Vapaaehtoisella on toisen tukemisessa oma erityinen roolinsa. Hän on tekemisissä paitsi autettavan, myös tämän läheisten sekä autettavaa ammatikseen hoitavien kanssa. Vapaaehtoinen tapaa myös muita toiminnassa mukavia olevia.

Niin sanottu sosiaalinen verkosto muodostuu kaikista ihmissuhteista, ja siinä korostuvat toimijoiden väliset suhteet ja yhteistyö.



Vapaaehtoinen verkostossa

Autettava

Vapaaehtoistoiminnan lähtökohtana on autettava. Vapaaehtoisen tehtävänä on tukea ja auttaa häntä. Vapaaehtoinen on läsnä ja antaa aikaansa.

Autettavan lähipiiri

Autettavan lähipiirin muodostavat perheenjäsenet, sukulaiset, omaiset ja ystävät. Vapaaehtoisen rooli on erilainen kuin autettavan läheisillä, hänellä ei ole samanlaista huolenpitovastuuta kuin omaisilla. Hän ei ota kantaa avunsaajan ja hänen perheenjäsenensä välisiin suhteisiin. Ristiriitatilanteissa vapaaehtoisen rooliin ei kuulu valmiiden vastausten antaminen. Vapaaehtoisen on hyvä toimia yhteisymmärryksessä autettavan läheisten kanssa.

Hoitohenkilökunta

Jos vapaaehtoinen auttaa esimerkiksi vanhainkodissa tai sairaalassa, siellä toimivat ammattilaiset ovat osa vapaaehtoisen verkostoa. Vapaaehtoiset toimivat laitoksen ehdoilla, noudattavat sen aikatauluja ja sopivat käynneistä etukäteen.

Vapaaehtoisella ei ole samoja velvollisuuksia kuin hoitohenkilöstöllä. Hänen rooliinsa eivät kuulu hoitotoimenpiteet, kuten esimerkiksi verensokerin mittaaminen, vaikka hän olisikin terveydenhuollon ammattilainen.

Muut yhteistyötahot

Yhteistyökumppaneita voivat olla muun muassa järjestöt, kunta (sosiaalitoimisto, kotihoito) ja seurakunta. Osa niistä voi myös välittää vapaaehtoisia. Vapaaehtoisella on oikeus saada riittävästi tukea toimintaansa. Hänen ei tarvitse tietää eikä osata kaikkia eteen tulevia asioita. Vastuullisuus on sitä, että myöntää tarvitsevansa apua. Pulmatilanteissa kannattaa hakea apua ammattilaiselta vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen.

Toiset vapaaehtoiset

Tärkeä osa verkostoa ovat toiset vapaaehtoiset. Yhteisissä tapaamisissa voi vaihtaa kokemuksia ja saada tukea omaan toimintaan.

Vapaaehtoisen läheiset

Perhe, sukulaiset ja ystävät ovat tärkeitä. On hyvä, että vapaaehtoinen viettää aikaa oman lähipiirinsä kanssa.

Eläkeliitosta tietoa ja tukea

Eläkeliiton yhdistykset välittävät vapaaehtoisia, ja niiltä saa myös tietoa ja tukea. Vapaaehtoiset voivat esittää yhdistykselle omia ideoitaan ja kehittää samalla vapaaehtoistoimintaa. Mieltä askarruttavia kysymyksiä voi pohtia esimerkiksi yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavan kanssa.

VINKKI ►

- Tiedottamiseen voi käyttää viestivihkoa, jonka avulla vapaaehtoinen ja autettavan lähipiiri pitävät yhteyttä. Viestivihkoa säilytetään autettavan kotona.
- Yhdistyksen kannattaa pitää luetteloa (liite 4), johon kirjataan vapaaehtoisten nimet ja se, millaiseen toimintaan he haluavat osallistua. Näin yhdistys voi helpottaa vapaaehtoisten välittämistä.

POHDITTAVAKSI

1. Pohdi millaista yhteistyötä voisit tehdä omalla paikkakunnallasi muiden tahojen kanssa.
2. Muistele kohtaamisia autettavan lähipiirin kanssa. Millaisia tilanteita ja tunnelmia nousee mieleesi?
3. Pohdi rooliasi vapaaehtoisena ja miten se eroaa esimerkiksi hoitohenkilökunnan roolista? Entä autettavan lähipiirin roolista?
4. Millainen on oma tukiverkostosi?

6. JA SITTEEN TOIMIMAAN!



Käytännön vapaaehtoistoiminta organisoidaan yhdistyksissä. Yleensä piirit ja liitto järjestävät alueelliset ja valtakunnalliset koulutukset. Yhdistykset, piirit ja liitto luovat yhdessä edellytykset toiminnalle ja tukevat vapaaehtoisia.

6.1. HELPOSTI LIIKKEELLE

Vapaaehtoistoiminnan voi aloittaa, kun omalta paikkakunnalta löytyy ihmisiä suunnittelemaan ja toteuttamaan tehtäviä.

Ensin on syytä selvittää:

- Millaista vapaaehtoistoimintaa paikkakunnalla jo on?
- Millaiseen vapaaehtoistoimintaan on tarvetta?
- Kuinka laaja-alaista vapaaehtoistoiminta voi olla?
- Kuinka paljon toimintaan voidaan osallistua?
- Tehdäänkö yhteistyötä muiden kanssa?

Yhdessä liikkeelle

Yhdistyksissä vapaaehtoistoiminta alkaa, kun päätetään yhdistyksen hallituksen kokouksessa vapaaehtoistoiminnan käynnistämisestä.

Lisäksi pitää

- merkitä vapaaehtoistoiminnan käynnistäminen toimintasuunnitelmaan.
- laatia vapaaehtoistoiminnalle oma tarkempi toimintasuunnitelma.
- huomioida vapaaehtoistoiminnan kustannukset yhdistyksen talousarviossa.
- valita vapaaehtoistoiminnan vastaava.
- osallistua vapaaehtoistoiminnan koulutuksiin.
- perustaa vapaaehtoistoiminnalle opintoryhmä.

Palvelevan vapaaehtoistoiminnan sitoumus (liite 3)

Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnan sitoumuksessa lupaudutaan vaitioloon autettavien henkilökohtaisista asioista myös vapaaehtoistoiminnan lopettamisen jälkeen. Vaitiolo koskee myös koulutus- ja työnohjaustilanteita, kuten vapaaehtoisten opintoryhmiä, joissa voidaan käsitellä ongelmatilanteita.

Vaitiolovelvollisuudesta kannattaa muistuttaa paitsi uusia vapaaehtoisia myös konkareita.

Vapaaehtoistoiminnan sitoumukset toimivat myös yhdistyksen vapaaehtoisten nimiluettelona vapaaehtois-toiminnan vakuutusta varten.

Vapaaehtoisen nimikortti (liite 5)

Eläkeliiton vapaaehtoisilla on käytössään myös vapaaehtoisen nimikortti, jolla on monta tärkeää tehtävää:

- Nimikortti toimii vapaaehtoisen käyntikorttina.
- Kortista näkee, että sen kantaja on Eläkeliiton vapaaehtoinen.
- Kortti kertoo, että vapaaehtoinen on sitoutunut vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin.
- Vapaaehtoisella on erityinen roolinsa. Nimikortti muistuttaa, ettei vapaaehtoinen ole omainen tai ammattilainen. Kortti kannattaa pitää näkyvillä erityisesti laitosvierailujen aikana.

Tilaa lomakkeita ja kortteja Eläkeliitosta,
puh. (09) 7257 1100.

6.2. MONEN ROOLIN VASTAAVA

Kuka tahansa voi ryhtyä vapaaehtoistoiminnan vastaavaksi. Tärkeintä on olla innostunut ja sitoutunut vapaaehtoistointaan. Yhdistyksissä vastaavan voi nimetä myös vapaaehtoistoiminnan yhdyshenkilöksi.

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavalla on monta tehtävää:

Käytännön järjestäjä

- toimii yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilönä
- huolehtii, että yhdistyksen toimintasuunnitelmassa on maininta vapaaehtoistoinnasta
- tarkistaa, että vapaaehtoistointa on otettu huomioon yhdistyksen talousarviossa
- perustaa vapaaehtoistoiminnan opintoryhmän ja hoitaa siihen liittyvät asiat Maaseudun Sivistysliittoon

Viestijä ja kannustaja

- kertoo yhdistyksen jäsenille vapaaehtoistoiminnasta esimerkiksi yhdistyksen jäsenkirjeessä ja kuukausi-tapaamisissa
- tiedottaa toiminnasta esimerkiksi paikallislehdessä, ilmoitustauluilla ja kuntatiedotteessa
- pitää aktiivisesti esillä vapaaehtoistoimintaa ja vaikkapa vierailee yhdistyksen hallituksessa sekä tarjoaa paikallislehtiin aiheesta juttuvinkkejä
- tiedottaa vapaaehtoistoimintaan liittyvistä tapahtumista
- osallistuu itse ja kannustaa myös muita osallistumaan Eläkeliiton järjestämiin vapaaehtoistoiminnan koulutuksiin

Koolle kutsuja ja ideoija

- kutsuu koolle vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita ja pitää heihin säännöllisesti yhteyttä esimerkiksi järjestämällä tapaamisia yhdistyksen vapaaehtoisten kesken
- ideoi ja selvittää tuen tarpeessa olevia yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa
- sopii työnjaosta.
- neuvottelee tarvittaessa yhteistyöstä muiden vapaaehtoistoimintaan osallistuvien tahojen kanssa

Luettelon pitäjä ja opastaja

- laatii nimilistan yhdistyksen vapaaehtoisista
- jakaa vapaaehtoistoiminnan kortit, opastaa ja rohkaisee niiden täytössä
- kerää vapaaehtoistoiminnan kortit ja laatii tilastot vuoden lopussa

VINKKI ►

Vapaaehtoistoiminnan vastaavan tehtäviä voi hoitaa työparina.

6.3. VAPAAEHTOISELLE LÖYTYY TUKEA

Kukaan ei jaksa, jos ei välillä huilaa. Virkistäytyminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen auttavat jaksamaan.

Yhdistyksen vapaaehtoisten kannattaa säännöllisesti kokoontua vaihtamaan kokemuksia, sillä toisilta vapaaehtoisilta saa parasta tukea ja vinkkejä. Koulutukset tarjoavat virikkeitä ja antavat voimaa, siksi niihin kannattaa osallistua.

Oppia omassa ryhmässä

Vapaaehtoiset voivat perustaa kokoontumisiaan varten opintoryhmän, jossa käsitellään vapaaehtoistoimintaan liittyviä asioita. Aiheet ja kokoontumisten ajankohdat voi jokainen opintoryhmä päättää itse. Opintoryhmään voi hakea Maaseudun Sivistysliitosta avustusta (MSL, puh. (09) 751 2020, www.msl.fi).

VINKKI ►

- Opintoryhmään voi kutsua toisen yhdistyksen opintoryhmän ohjaajan kertomaan heidän ryhmänsä toiminnasta.
- Opintoryhmään kannattaa kutsua myös luennoitsijoita eri järjestöistä.

Koulutukset

Eläkeliitossa järjestetään alueellista ja valtakunnallista koulutusta. Koulutusten tarkoituksena on antaa vapaaehtoisille uusia valmiuksia. Aluekoulutukset ovat yleensä piirien järjestämiä yhden päivän kursseja, ja ne on tarkoitettu peruskoulutuksiksi, joissa perehdytään vapaaehtoistoimintaan. Valtakunnalliset jatkokoulutukset järjestää liitto. Niissä syvennytään vapaaehtoistoimintaan ja tuetaan jaksamista.

Kehittämishankkeiden järjestämällä kursseilla käsitellään monipuolisia teemoja, muun muassa omaa jaksamista, vuorovaikutustaitoja ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kohtaamista.

Retkiä, liikuntaa ja kulttuuria

Vapaaehtoiset voivat virkistäytyä monin eri tavoin. He voivat järjestää yhdessä retkiä ja matkoja, hemmottelu- ja hyvinvointipäiviä, ulkoilu-, liikunta- ja kulttuuritapahtumia sekä keskustelu- ja lauluiltoja. On hyvä muistaa, että virkistämiseen kuuluu olennaisesti myös riittävä lepo.

Vakuutuksista turvaa

Eläkeliitolla on vapaaehtoistoiminnan tapaturma- ja vastuuvakuutus. Eläkeliiton jäsenet ovat vakuutettuja osallistuessaan palvelemaan vapaaehtoistoimintaan. Vakuuttamista varten yhdistyksen toimintasuunnitelmassa täytyy olla maininta tai oma luku vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta. Lisäksi yhdistyksellä pitää olla ajan tasalla oleva luettelo vapaaehtoisistaan tai allekirjoitetut palvelevan vapaaehtoistoiminnan sitoumukset arkistoituna.

POHDITTAVAKSI

- Miten käynnistäisit yhdistyksesi vapaaehtoistoiminnan?
- Laadi vapaaehtoistoiminnan opintoryhmälle viiden kokoontumiskerran aiheet.
- Miten tukisit yhdistyksesi vapaaehtoisia?

7. AITOJA JA MIELLYTTÄVIÄ TAPAAMISIA



Kun ihmiset tapaavat ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään, he viestivät toisilleen sanoilla ja sanattomasti. Kun tapaaminen sujuu hyvin, tilanne on kaikkien mielestä miellyttävä ja ihmiset uskaltavat olla aidosti läsnä. Tapaamisen sujuvuuteen vaikuttavat ihmisten itsensä lisäksi monet muutkin asiat, kuten ympäristö, osapuolten vireystila, henkilökemiat ja tunteet. Vapaaehtoinen voi edistää vuorovaikutuksen sujuvuutta monin eri tavoin.

Keskitytään kuuntelemaan

Läsnäolo, kuuntelu, läheisyys ja käytettävissä oleminen ovat tärkeitä asioita.

Kuunnellessa keskitytään toiseen ihmiseen. Eleet kertovat kuuntelusta: hymy, nyökkäys, avoin asento, rauhalliset liikkeet ja kiireetön olemus. Autettava jaksaa paremmin, kun saa välillä kertoa asioistaan luotettavalle ihmiselle. Kärsivällisyyttä tarvitaan esimerkiksi silloin, kun autettavan puheet toistuvat kerta toisensa jälkeen samanlaisina.

Keskustelu on tärkeää

Keskustelu on kaivattu tuki kuuntelun lisäksi. Jutustelu tavallisista asioista riittää, aina ei tarvitse käsitellä syvällisiä ongelmia. Vapaaehtoisella tulee olla riittävästi voimaa ja oma elämä tasapainossa, jotta hän jaksaa tukea toista eikä kuormita autettavaa omilla murheillaan.

Tilaa tunteille

Vapaaehtoisen on hyvä muistaa, että kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään. Autettavan tapaamisissa keskitytään siihen, mitä toinen sanoo, ajattelee ja tuntee.

Rakennetaan luottamusta

Vapaaehtoistoiminnassa pidetään kiinni lupauksista ja sopimuksista. Aluksi on hyvä sopia selkeästi yhteiset pelisäännöt. Mikäli sovittu tapaaminen joudutaan perumaan, siitä ilmoitetaan hyvissä ajoin. Pääsääntönä on, että luvataan ensin vähemmän ja tehdään ehkä enemmän.

Väriä arkeen

Vaihtelun tuominen arkeen on tärkeämpää kuin yleensä tullaan ajatelleeksi. Esimerkiksi omaishoitoperheen arki voi pyöriä päivästä toiseen samanlaisena, jolloin vapaaehtoisen tuoma pienikin virkistyshetki ilahduttaa.

Yhdessä sovittuja puheluja

Vapaaehtoistoiminnan tarkoitus ei ole rasittaa tekijäänsä. Vapaaehtoisen ei kannata luvata, että hänelle saa soittaa milloin tahansa. Ajankohdan pitää sopia kaikille.

Rohkaisuja ja yhdessä tekemistä

Vapaaehtoisen tehtävä on toimia tukena ja kanssakulkijana. Hän ei anna valmiita neuvoja vaan rohkaisee autettavaa omiin ratkaisuihin. Vapaaehtoistoiminnassa on hyvä unohtaa liika auttamishalu ja tehdä asioita yhdessä autettavan kanssa, ei hänen puolestaan. Ihmisen omiin voimiin kannattaa luottaa.

Kiireetöntä aikaa

Ajan antaminen on tärkeintä, kova kiire voi pilata tapaamisen. Yhteistä aikaa vietetään samassa rytmissä autettavan kanssa.

Erilaisuus rikastuttaa

Ihmisten erilaisuus on rikkautta. Vapaaehtoinen hyväksyy erilaiset arvot ja mielipiteet. Kaikista ihmisistä kannattaa etsiä jotain hyvää. Henkilökemiat eivät aina kohtaa, ja silloin autettavaa tai auttajaa voi vaihtaa. Avoimin mielin mukaan lähteminen auttaa.

Arvostusta ja kunnioitusta

Vapaaehtoinen arvostaa jokaisesta ihmisestä löytyviä hyviä puolia ja kunnioittaa toisen valintoja, vaikka itse olisi valinnut toisin. Hänellä ei – kuten ei myöskään autettavalla – ole oikeutta komennella toista tai asettua toisen yläpuolelle.

Ole oma itsesi!

Muista, että sinä olet hyvä juuri sellaisena kuin olet. Ellet tiedä tai osaa sanoa mitään, voit sanoa sen. Esimerkiksi surun kohdatessa ei ehkä löydä oikeita sanoja. Tällöin pelkkä läsnäolo riittää.

Iloa toiminnasta

Vapaaehtoistoiminta ei ole pakonomaista puurtamista. Sen tarkoitus on tuottaa hyvää mieltä ja iloa kaikille siihen osallistuville sekä avun kohteena oleville.

POHDITTAVAKSI

- Millainen kuuntelija olet?
- Milloin sinun on vaikea keskittyä kuuntelemaan?
- Millaiset vuorovaikutustilanteet ovat mielestäsi helppoja? Miksi?
- Entä millaiset ovat vaikeita? Miksi?

8. VOIMAA OMAAN ELÄMÄÄN

Vapaaehtoistoiminta tuo elämään sisältöä ja mielekkyyttä. Näin on erityisesti silloin, kun vapaaehtoinen tekee omiksi kokemiaan asioita – eli juuri niitä, joista itse pitää.

Oman elämän tulee olla tasapainossa, jotta toista jaksaa tukea. Tärkeää on myös pysähtyä aika ajoin miettimään, onko itse menossa elämässään haluamaansa suuntaan.

MUISTILISTA

HYVINVOIVAN VAPAAEHTOISEN MUISTILISTA

Kiitä ja arvosta itseäsi

Itsensä arvostaminen on sitä, että uskoo itseensä ja luottaa omiin kykyihinsä. Siihen liittyy olennaisesti myös kokemus muiden arvostuksesta, toisten kiitokset kannattaa siis ottaa iloisesti vastaan. Autettava ja hänen lähipiirinsä eivät välttämättä aina huomaa kiittää. Ehkä auttaja ei toisinaan itsekään näe työnsä arvoa eikä siten edes odota kiitosta. Muista kiittää itse itseäsi arvokkaasta työstäsi!

Vaihda kokemuksia

Keskustele toisten vapaaehtoisten kanssa, sillä kanssakäyminen rikastuttaa, tuo iloa ja antaa uusia ideoita. Keskustelun avulla voi löytää ratkaisun mieltä vaivaavaan asiaan.

Opettele uutta

Ihminen oppii läpi elämän. Ole avoin itsellesi ja ympäristöllesi, lähde mukaan kursseille ja opintoryhmiin.



Ylläpidä yhteyksiä omiin läheisiisi

Vapaaehtoisen tulee huolehtia siitä, etteivät perhe-, sukulais- ja ystävyysuhteet kärsi auttamisen vuoksi. Älä elä autettavasi ehdoilla. Tutustu uusiin ihmisiin, joita kohtaat vapaaehtoistoiminnassa.

Löydä omat harrastuksesi ja voimanlähteesi

On tärkeää, että vapaaehtoistoiminnan lisäksi elämässä on myös muita harrastuksia. Puuhastele miellyttävien asioiden parissa – ulkoile, matkaile, tee käsitöitä, kuuntele musiikkia ja nauti kulttuuritapahtumista. Päivittäinen liikunta antaa voimia. Lepää ja rentoudu. Joutenolo tekee hyvää mielelle. Laiskottele siis hyvällä omallatunnolla. Ota aikaa itsellesi ja omille ajatuksillesi.

Pidä kirjaa vapaaehtoistoiminnasta

Palvelevan vapaaehtoistoiminnan kortin avulla pystyt seuraamaan osallistumistasi ja vältyt kuormittamasta itseäsi liikaa.

Kirjaa muistiin ilahduttavat asiat

Mieti joka päivä itseäsi ilahduttavia asioita ja kirjaa niitä ylös. ”Ilojen päiväkirjan” avulla monesti huomaamatta jäävät iloiset asiat muuttuvat näkyviksi. Päiväkirjaa tai vihkoa selaamalla muistat hyviä asioita silloin, kun vastassa on huono päivä. Ilonaiheita on paljon!

Opettele sanomaan EI

Kaikkia tarjottuja tehtäviä ei tarvitse ottaa vastaan. Vapaaehtoisella on oikeus rajata tekemisten määrä itselle sopivaksi. Auttamiseen kannattaa lähteä pienin askelin. Omien motiivien selkiyttäminen sekä hyvä itsetuntemus auttavat vapaaehtoista.

Etsi tarvittaessa uusia haasteita

Vapaaehtoinenkin voi väsyä. Väsynyt ihminen on ärtyisä ja menettää helposti malttinsa. Omasta jaksamisesta huolehtiminen osoittaa vastuullisuutta sekä itseä että muita kohtaan.

Kuulostelee, milloin on aika siirtyä eteenpäin. Saatat kokea, ettei vapaaehtoistoiminta enää tuota hyvää mieltä vaan väsyttää tai kyllästyttää. Silloin voi pitää taukoa, etsiä uusia auttamiskohteita tai lopettaa vapaaehtoistoiminnan kokonaan.

Pyydä apua

Muista, että aina voi pyytää apua. Väsyminen, uupuminen ja tiedonpuute voivat olla asioita, joita on vaikea ottaa puheeksi. Oman avuntarpeen hyväksyminen on vahvuuden merkki.

Löydä iloa elämään

Huolehdi siitä, että elämässäsi on iloa ja naurua. Huumori vapauttaa ja antaa voimia.

Lähde:

Mukaellen Mielen kunto-ohjelma /
Suomen Mielenterveysseura.
Kuntouttavaa kotielämää 2003.

MUISTILISTA

POHDITTAVAKSI

- Mitkä asiat tuovat iloa elämään?
- Miten pidät huolta itsestäsi?
- Mistä löydät itsellesi lisää voimavaroja?
- Mikä auttaa jaksamaan?

LÄHTEET

Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnan kokemuksiin perustuvien keskinäisten keskustelujen lisäksi:

Arjen ankkurina. Opas iäkkäässä omaishoitoperheessä toimivalle vapaaehtoiselle 2007. Lehtonen, Elisa & Tommola, Satu (kirj.). Alaranta, Maaret & Nikula, Tuuli (toim.). Eläkeliitto ry. Helsinki.

Eläkeliiton eettiset ohjeet.

Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnan koulutuskalvot.

Kasvokkain ja kohdakkain. Voimavaravalmennusta vapaaehtoistyöntekijöille oman jaksamisen turvaamiseksi ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi 2006. Ikonen, Kerttu Maria (toim.). Raportti nro 3. Eläkeliitto ry. Helsinki.

Kuntouttavaa kotielämää. Kuntoa arjen toimista apuvälineistä ikäihmisille 2003. Manninen, Heikki (toim.). Eläkeliitto ry. Loimaa.

Opi kuuntelemaan 2005. Vartiainen-Ora, Päivi (toim.). Taskumatti-sarja. Työväen Sivistysliitto.

Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto 2005. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Vapaaehtoiset – Lähimmäiset 1994: Opas vapaaehtoistyöhön. Muola, Mirjam & Saaristo, Liisa (kirj.). Heiskanen, Tarja (toim.). Eläkeliitto ry. Loimaa.

Vapaaehtoiset – Lähimmäiset 1997. Opas II. Vapaaehtoistyön erityiskysymykset. Karjalainen, Pirkko & Heimonen, Sirkka-Liisa & Voutilainen, Päivi & Juntunen, Kirsi (kirj.). Hietanen, Elina (toim.). Eläkeliitto ry. Loimaa.

LIITTEET

1. Eläkeliiton eettiset ohjeet	38
2. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan kortti	40
3. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan sitoumus	43
4. Vapaaehtoisten luettelo	44
5. Vapaaehtoisen nimikortti	45

Tilaa mm. palvelevan vapaaehtoistoiminnan kortteja, sitoumuksia ja nimikortteja Eläkeliitosta, puhelin (09) 7257 1100.

Liite 1. Eläkeliiton eettiset ohjeet 1(2)

Saatesanat

Eläkeliitto ry:llä on säännöt ja toimintaohjelma. Niissä on tuotu esille se, mitä Eläkeliitto odottaa oikeudenmukaiselta yhteiskunta- ja sosiaalipolitiikalta. Eettiset ohjeet on tarkoitettu Eläkeliiton luottamus- ja toimihenkilöille sekä vapaaehtoisille oikeiden toimintatapojen noudattamiseksi. Näin toteutuu sääntöjen edellyttämä henkisten ja aineellisten etujen ja elämänlaadun parantamiseksi tähtäävä toiminta.

Eläkeliiton yhdistystoiminnassa, on jäsenistön etu oltava toiminnan päämäärä. Luodessamme lämminhenkisen yhteisön, jossa jäsenistö viihtyy, tulee työ itsellemmekin mielekkäämmäksi ja koemme Eino Leinon tavoin:

”...kun sitä palkan et tähden tee! Työ riemulla palkitsee.”

Koski Tl 15.05.1993

Hilda Kattelus

Eettiset ohjeet -työryhmän puheenjohtaja

Eläkeliitto ry:n eettiset ohjeet antavat toimintaohjeita järjestötoimintaan kolmella osa-alueella.

- järjestön luottamushenkilö, vapaaehtoinen tai toimihenkilö suhteessa jäsenen
- järjestön luottamushenkilö, vapaaehtoinen tai toimihenkilö suhteessa organisaatioon
- järjestön luottamushenkilö, vapaaehtoinen tai toimihenkilö suhteessa yhteiskuntaan tai ympäröivään maailmaan

EETTISET OHJEET

1. Eläkeliitossa pyritään edistämään oikeudenmukaisuutta, tasa-arvoisuutta, yhteenkuuluvuutta sekä yhteisvastuullisuutta yksilöiden ja yhteisöjen välillä. Ketään ei syrjitä iän, sukupuolen, yhteiskunnallisen aseman tai aatteellisen näkemyksen takia, vaan kaikkien jäsenten hyvinvointia pyritään edistämään demokraattisesti ja tasapuolisesti.
2. Järjestössä toimivat pyrkivät ylläpitämään luottamuksellisia suhteita jäsenistöön, muihin järjestöihin ja yhteiskunnan osiin, jotka tukevat järjestön päämääriä.
3. Avoimella ja ymmärrettävällä tiedonvälityksellä pyritään kohentamaan jäsenistön hyvinvointia. Järjestön tiedotustoiminnan tarkoituksena on lisätä jäsenistön tietämystä heidän omaan hyvinvointiinsa liittyvissä kysymyksissä. Samoin tiedotuksen tulee antaa päättäjille tietoa heidän tekemiensä päätösten vaikutuksesta ihmisten elämään.
4. Jäsenistölle on luotava monipuolisia toimintamahdollisuuksia ottaen huomioon heidän tarpeensa ja toiveensa sekä kunnioittaen heidän itsemääräämisoikeuttaan.
5. Kun järjestö on sitoutunut vapaaehtoistoimintaan tai muuhun palvelutoimintaan, tulee sen tukea sitä tekeviä. Järjestön vapaaehtoistoiminnan tulee olla vapaaehtoista, luottamuksellista, vastuullista sekä autettavien itsemääräämisoikeutta ja elämänsä katsomusta kunnioittavaa.
6. Järjestössä ei tule tavoitella sosiaalista, taloudellista tai muunlaista omaa etua.

Liite 2. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan kortti 1(3)



PALVELEVAN
VAPAAEHTOISTOIMINNAN
KORTTI



NIMI

YHDISTYS

Eläkelitto ry
Kalevankatu 61, 00180 Helsinki
Puhelin (09) 7257 1100

Liite 2. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan kortti 2(3)

1. Kotivierailut			2. Laitosvierailut			3. Asiointiapu			4. Puhelin-kontaktit			5. Muu vapaaehtoistoiminta		
Ker-ta	Avun-saajia	Tunnit	Ker-ta	Avun-saajia	Tunnit	Ker-ta	Avun-saajia	Tunnit	Ker-ta	Avun-saajia	Tunnit	Ker-ta	Avun-saajia	Tunnit
1.			1.			1.			1.			1.		
2.			2.			2.			2.			2.		
3.			3.			3.			3.			3.		
4.			4.			4.			4.			4.		
5.			5.			5.			5.			5.		
6.			6.			6.			6.			6.		
7.			7.			7.			7.			7.		
8.			8.			8.			8.			8.		
9.			9.			9.			9.			9.		
10.			10.			10.			10.			10.		
11.			11.			11.			11.			11.		
12.			12.			12.			12.			12.		
13.			13.			13.			13.			13.		
14.			14.			14.			14.			14.		
15.			15.			15.			15.			15.		
16.			16.			16.			16.			16.		
17.			17.			17.			17.			17.		
18.			18.			18.			18.			18.		
19.			19.			19.			19.			19.		
20.			20.			20.			20.			20.		
21.			21.			21.			21.			21.		
22.			22.			22.			22.			22.		
23.			23.			23.			23.			23.		
24.			24.			24.			24.			24.		
25.			25.			25.			25.			25.		
26.			26.			26.			26.			26.		
27.			27.			27.			27.			27.		
28.			28.			28.			28.			28.		
29.			29.			29.			29.			29.		
30.			30.			30.			30.			30.		
31.			31.			31.			31.			31.		
32.			32.			32.			32.			32.		
33.			33.			33.			33.			33.		
34.			34.			34.			34.			34.		
35.			35.			35.			35.			35.		
36.			36.			36.			36.			36.		
37.			37.			37.			37.			37.		
38.			38.			38.			38.			38.		
39.			39.			39.			39.			39.		
40.			40.			40.			40.			40.		
Yhteensä kotivierailuja:			Yhteensä laitosvierailuja:			Yhteensä asiointiapua:			Yhteensä puhelinkontakteja:			Yhteensä muuta vapaaehtoistoimintaa:		
avunsaajia kotivierailuilla:			avunsaajia laitosvierailuilla:			avunsaajia asiointiapuilla:			avunsaajia puhelinkontakteilla:			avunsaajia:		
tunnit:			tunnit:			tunnit:			tunnit:			tunnit:		
Kaikki yhteensä: Kerrat: _____ Avunsaajia: _____ Tunnit: _____														

Liite 2. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan kortti 3(3)

TÄYTTÖOHJEET:

Kortti on jaettu viiteen eri toimintamuotoon:

- Kotivierailut (sisältää pienet askareet)
- Laitosvierailut
- Asiointiapu
- Puhelinkontaktit
- Muu vapaaehtoistoiminta

Palvelu- ja auttamiskerrat on merkitty korttiin valmiiksi juoksevilla numerolla kunkin toimintamuodon alle. Jokainen kerta merkitään omalle riville.

Avunsaajia-kohtaan merkitään autettavien lukumäärä.

Tunnit-kohtaan merkitään auttamiseen käytetty aika tunteina, puolen tunnin tarkkuudella.

ESIMERKKI:

1. Kotivierailut			2. Laitosvierailut			3. Asiointiapu
Kerta	Avunsaajia	Tunnit	Kerta	Avunsaajia	Tunnit	Kerta jne..
1.	2	3	1.	0	4	
2.	1	3	2.	5	15	
jne.						

Lopuksi lasketaan yhteen jokaisen toimintamuodon alta kaikki kerrat, avunsaajat sekä tunnit. Esimerkiksi otsikon ”yhteensä kotivierailuja” alle merkitään kaikki kerrat kotivierailuilla. Otsikon ”(yhteensä) avunsaajia kotivierailuilla” alle merkitään kaikki avunsaajat kotivierailuilla. Yksi ihminen voi olla monta kertaa avunsaajana. Otsikon ”(yhteensä) tunnit” alle merkitään kaikki tunnit kotivierailuilla.

Alareunassa olevaan vihreään laatikkoon lasketaan yhteen kaikkien toimintamuotojen kerrat, avunsaajat ja tunnit.

Kortti palautetaan oman yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavalle/yhdistyksen henkilölle tai sihteerille. Neuvoja kortin täyttämiseen saa oman yhdistyksen tai piirin vapaaehtoistoiminnan vastaavalta.

Liite 3. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan sitoumus



ELÄKELIITON PALVELEVA VAPAAEHTOISTOIMINTA

SITOUMUS

Minä _____

Eläkeliiiton _____
yhdistyksen jäsenenä

sitoudun pitämään salassa koulutus- ja työnohjaustilanteissa sekä vapaaehtois-
toimintaan osallistuessani kuulemani tai muutoin saamani luottamukselliset
tiedot ja asiat.

Lupaudun vaitiolovelvollisuuteen myös sen jälkeen, kun olen lopettanut
vapaaehtoistoiminnan.

_____ / _____ 20____
Paikka ja allekirjoitus päiväys

Lomake toimitetaan omalle Eläkeliiiton yhdistykselle.



Liite 4. Vapaaehtoisten luettelo



**ELÄKELIITON
PALVELEVA
VAPAAEHTOISTOIMINTA**

VAPAAEHTOISTEN LUETTELO

Eläkeläisten yhdistys: _____
vuosi: 20 _____ sivu nro _____

Nimi	Puhelinnumero	Aloituspvm.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		



Liite 5. Vapaaehtoisen nimikortti



www.elakeliitto.fi

Ympärillämme on paljon ihmisiä, jotka kaipaavat seuraa ja tukea. Koskaan ei ole liikaa niitä, jotka kuuntelevat ja auttavat. Vapaaehtoistoiminta tuo hyvän mielen sekä auttajille että autettaville.

Auttamisen iloa -opas antaa virikkeitä palvelemaan vapaaehtoistoimintaan osallistuville.

Eläkeliitto ry
Kalevankatu 61, 00180 HELSINKI
puh. (09) 7257 1100
s-posti: info@elakeliitto.fi
www.elakeliitto.fi